



Пусть у нас за столом царит приятная атмосфера.

- Мне нравится быть с вами. Давайте вместе проведем приятное время за столом. Пожалуйста, выключите телевизор.
- Когда я ем или пью, мне необходимо сидеть. Посадите меня в мой детский стул или на подушку за столом со всей семьей. Я могу есть почти всё то же, что едят взрослые.
- Я учусь есть руками и ложкой. Мне нужно много упражняться! Позвольте мне трогать еду и играть с нею. Пока я учусь есть самостоятельно, я буду много пачкаться!

Рецепт здоровой закуски:

Кесадилья

- Подогрейте на сковороде лепёшки (tortilla) из непросеянной муки
- Посыпьте лепёшки тёртым сыром, сложите пополам и подогрейте пока сыр не растопится, а лепешка не приобретет светло-коричневый цвет
- Перед подачей слегка охладить

Закуски - это важно!

Здоровые закуски помогают мне развиваться. Планируйте мои перекусы и не позволяйте мне наедаться одними закусками.



Помойте мне руки до и после еды.



Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне еду маленькими порциями и достаточно мягкую, чтобы ее можно было свободно жевать.
- Не давайте мне пищу, которой я могу подавиться: твердые сырые овощи, целые виноградинки, арахисовое масло на ложке, чипсы, орехи, попкорн, сушеные фрукты, сосиски, куски мяса и твердые конфеты.
- Разрежьте виноград пополам, арахисовое масло намазывайте тонким слоем, сосиски разрежьте продольно.
- Если ни у кого в семье нет аллергии на следующие продукты, то их можно давать и мне: коровье молоко, цельные яйца, мед, арахисовое масло. Следите, чтобы у меня не появилась аллергия.



Я люблю свою чашку!

- Я уже пью из чашки, а не из детской бутылочки. Это защищает мои красивые новые зубки!
- Если не знаете, как переучить меня с бутылочки на чашку, спросите в WIC.
- Между приемами пищи предлагайте мне простую воду вместо сладких напитков.

Если у вас возникли вопросы по поводу моей еды, задайте их WIC персоналу.

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

- Я так люблю это особое время. Не прекращайте давать мне грудь до тех пор, пока нам обоим это нужно!
- Считайте, кормление грудью, как порцию молока.

Давайте поиграем!

Мне нравится играть каждый день. Отметьте, чтобы вы хотели попробовать делать со мной.

- Танцевать
- Играть в "повтори за мной"
- Играть в "прятки"
- Играть с мячиком
- Играть в "догонялки"
- Погулять
- Взбираться по лестнице
- Сделать дом из подушек, одеял и диванных подушечек



Когда вы играете со мной, это помогает мне стать умнее, сильнее, здоровее и радостнее!

Смотрите, что я умею!

- Я люблю прыгать и взбираться. Пожалуйста, следите за моей безопасностью.
- Я умею говорить несколько слов. Разговаривайте со мной, пойте и читайте мне, чтобы я учился.
- У меня есть зубки! Чистите их дважды в день. Используйте маленькую мягкую щетку с каплей фторидной зубной пасты.



Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Когда мы едем в машине, всегда сажайте меня в детское кресло.
- Показывайте меня педиатру и стоматологу. Мне может понадобится анализ крови на содержание свинца.
- Ставьте опасные для меня вещи там, где я их не достану.
- Внимательно следите за мной вблизи водоемов.
- Держите меня подальше от сигаретного дыма.
- Мне лучше вообще не смотреть телевизор!
- Дневной сон необходим мне каждый день. Иногда мне необходимо побыть в тишине. Почитайте мне сказку.

Мне годик.
Давайте веселиться!

Моё имя _____ Дата _____

Я вешу _____ килограмм

Мой рост _____ см

Для поддержания здоровья наша семья занимается:



Калифорнийская программа WIC, Департамент здравоохранения штата Калифорния
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

Отдельная информация заимствована из серии статей «Помогите мне расти здоровым» (Help Me Be Healthy) программы WIC штата Мэриленд.



Я уже ясельник. Мне можно пробовать новую пищу!

В течение следующего года я сильно изменюсь. Сейчас я ем скорее как грудничок, но скоро я буду есть то же, что едите вы.

- Мне нравится всё повторять за вами. Если вы едите здоровую пищу, то я тоже захочу ее попробовать.
- Если я буду пробовать разнообразную пищу, пока маленький, то скорее к ней привыкну.
- Я расту, но уже не так быстро, как раньше. Я могу начать есть меньше.
- У меня всё ещё маленький животик.
- Я знаю, когда я голоден, а когда нет.



Позвольте мне самому решать, сколько съесть.

- Вы выбираете здоровую пищу для меня. Я сам выбираю какую именно из них и сколько я хочу съесть.
- Начинайте с маленького количества – примерно по 1 столовой ложке каждого вида пищи. Подождите, когда я попрошу еще.
- Позвольте мне самому решить, когда я наелся. Не заставляйте меня есть или доедать до конца.
- Не волнуйтесь, если я отказался от еды или закуски. Сегодня я могу съесть больше, а завтра меньше.
- Давайте мне мою любимую еду вместе с чем-то новым. Иногда вам придется предложить мне новую пищу 10 раз, прежде чем я захочу ее попробовать. Это нормально. Я изучаю новую пищу.

Правильная еда для годовалых малышей — **давайте** мне ее каждый день:

Злаки



5 или 6 из этих вариантов:

- ¼–½ куски хлеба или пресной лепешки
- ¼–½ стакана сухих цельно зерновых хлопьев
- ¼ стакана вареных макарон, риса, овсянки
- 2–3 маленьких крекера

Половина злаков, которые вы мне даете, должны быть цельными!

Белок



3–4 из этих вариантов:

- 1 столовая ложка рубленого мяса, курицы, индейки, рыбы
- ½ яйца
- 2 столовых ложки вареной толченой фасоли
- ½ столовой ложки арахисового масла
- 2 столовой ложки тофу

Из мяса и фасоли я получаю больше всего железа, которое укрепляет мою кровь!

Овощи



3 и более из этих вариантов:

- ¼ стакана вареных резаных овощей
- ¼ стакана вареных толченых овощей
- 50 грамм овощного сока

Давайте мне по одному темно-зеленому или оранжевому овощу каждый день!

Молочные продукты



4 из этих вариантов:

- 100 грамм молока
- 100 грамм йогурта
- 1 кусочек сыра

Не больше 450 грамм молока в день! В WIC мне дают цельное молоко, пока мне не исполнилось 2 года, а потом молоко с низким содержанием жира.

Жиры, масла и сладкое

в малых количествах

Фрукты



3 и более из этих вариантов:

- ¼ стакана свежих, мягких фруктов без косточек
- ¼ стакана мягких, консервированных или замороженных фруктов
- 100 грамм 100%-ного фруктового сока (не больше!)

Давайте мне по одному фрукту с витамином С каждый день (апельсин, клубника, дыня, манго, папайя, соки WIC).

Начинайте с небольшого количества, пока я не попрошу больше.

Теперь я ем много новых продуктов WIC!



Пример моего меню

Кормите меня 3 раза в день с 2–3 перекусами в промежутках. Мне нравится есть в одно и то же время каждый день.

Вот примерное меню, на которое можно опираться. **Заполните пробелы и составьте здоровое меню для меня.** Выберите продукты из каждой пищевой группы, которые помогут мне расти и развиваться.



	Примерное меню – давайте мне:	Мое меню – давайте мне:
Завтрак	омлет, ½ яйца подсушенный ломтик хлеба из цельных злаков, ½ кусочка молоко, 100 гр.	
Перекус	Кесадилья (½ небольшой лепешки из непросеянной муки, 1 кусочек тёртого сыра) мягкая груша, очищенная от кожуры и нарезанная, ½ фрукта вода, примерно пол-стакана	
Обед	бутерброд с арахисовым маслом (½ кусочка хлеба из непросеянной муки, ½ столовой ложки арахисового масла тонким слоем, 1 столовая ложка толченого банана) толченый вареный сладкий картофель, ¼ стакана молоко, 100 гр.	
Перекус	мюсли, ¼ стакана вареная морковь, ¼ стакана сок, 100 гр	
Ужин	куриный суп с вермишелью (1 столовая ложка курицы без кожи, ¼ стакана вермишели) обжаренная в масле рубленая брокколи, ¼ стакана, с 2 столовыми ложками рубленого тофу яблочное пюре, ¼ стакана вода, примерно пол-стакана	
Перекус	галета, ½ или целый кусочек молоко, 100 гр.	